

|                                              |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
|----------------------------------------------|-------------------|-----|----|----------|---|----|-----------|-----|----|----|---|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校                          |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| スポーツトレーナー科三年制                                |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| アウトドアフィットネス 2                                |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 対象                                           | 3 年次              | 開講期 | 後期 | 区分       | 選 | 種別 | 実習        | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員                                         | 小林                |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | スポーツトレーナー |     |    |    |   |
| 授業概要                                         |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| キャンパスなどを利用して、屋外でのフィットネス（健康運動）について学びます。       |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 到達目標                                         |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 屋外にて、健康のための運動に関して、効果的で安全で楽しいメニューを作成し、指導できること |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 授業方法                                         |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| グループワーク・主に実技                                 |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                       |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| レポート・平常点                                     |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 履修上の注意                                       |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 授業時数の 4 分の 3 以上出席しない者は評価することができません。          |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 教科書教材                                        |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 特になし                                         |                   |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 回数                                           | 授業計画              |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 第 1 回                                        | オリエンテーション         |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 第 2 回                                        | 学内でのアウトドアフィットネス実践 |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |
| 第 3 回                                        | ～ 1 4 回メニュー作成→実践  |     |    |          |   |    |           |     |    |    |   |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校 |     |
| スポーツトレーナー科三年制       |     |
| アウトドアフィットネス2        |     |
| 第15回                | まとめ |